

編集室から

時の経つのは、本当に早いものです。本稿を書く身も、数え歳で還暦を迎えました。人生八十年と聞いて久しいですが、共に八十を越えた両親もお蔭様で元気に二人で住んでいます。母方の祖母も百を越えて元気になっているようで、人生百年時代の到来は未だ未だ先、と澄ましても居られないようです。

この国の伝統的な考え方では、長寿は何よりも目出度い事でした。平均年齢が百歳ということは、およそ半数の方々が百歳まで生きるということです。

ところが、日々の暮らしが貨幣経済と切り離せない現代において、人生百年時代ともなると単純に目出度い事と済ませる訳にもいかないようです。二人世帯の月額生活費は現在、平均的には20万円台だそうです。中を取って仮に25万円とすると、年額300万円。1億円の貯金があっても33年で無くなる計算です。

平均の百歳まで生きるとして、逆算すると70歳で1億円の貯蓄残高を持っていなければ、悠々自適とは行きません。さもなくば、毎月必ず25万円の超ド安定な権利的収入が必要です。かつての庶民にとっては、この超ド安定な権利的収入源は年金でした。その年金も、徐々に減額支給される現実が訪れていて、益々質素な暮らしに磨きを掛けなければ、長寿の果ては貧困に直結してしまいます。

この思考の延長では、内需は自ずと縮小しますし、さらに人口減少が追い討ちを掛け、この国は急激に貧しくなっていくそうです。

ところが逆に、個人がガンガン稼ぎ、現在の倍以上の消費を堅持すれば、人口が半減しても国レベルの経済規模は現状維持できます。それには、個々人が倍以上の高い価値を生み出せる職業・収入構造を確立する必要があります。

どちらが楽しそうでしょうか。(は)



のと
だらぼち

本ニュースにレギュラー
執筆していただいている
川島さんが「能登だらぼ
ち」を引き受けて改装開
店されました。

上京された際、ご利用になってみてください。

のと だらぼち
03-5537-3078
17:00~23:00 日曜祝休

中央区銀座8-4-27
プラザ銀座ビル地下1階
(銀座外堀通りasics前)

このニュースは、計画に携わる若手の技術者を育てることを目的に発行を始めました。その後、計画という仕事の内容や、普段、計画マンがどのようなことを考えているのかなどに触れて、少しでも業界を知っていただければと考えて編集しています。

2019/03
(株)アスリック
<http://www.neting.or.jp/usric>

〒920-1167
石川県金沢市もりの里1-149-302

電話 076-233-7217
Fax 076-233-7375
Email usric@neting.or.jp

2019/03
(株)アスリック
<http://www.neting.or.jp/usric>

弥 生



マニラにて
フィリピン総合病院小児病棟
入院児ボランティアに参加
by hama

糖質・脂質と話を進めてきて、ようやく最後の蛋白質にたどり着きました。糖と脂が目の敵にされているため蛋白質が独り勝ち状態ですが、それは本当に正しいのでしょうか？確からしいことか、生体のメカニズムを考えてみましょう。

『蛋白質を摂取しても、利用されなければ脂肪に変えられて蓄積される』

何度も述べましたが、ブドウ糖と脂肪酸とアミノ酸は、その大部分が体内で相互に作り変えられます。過剰に摂取したエネルギー源は、元が何であれ脂肪酸に作り変えられ、中性脂肪になって脂肪細胞に蓄えられます。そして脂肪の蓄積が、生活習慣病にとって諸悪の根源です。

『蛋白質を摂取しても、運動しなければ筋肉にはならない』

最近、「フレイル」とか、「サルコペニア」という言葉を聞くことが増えました。「フレイル」とは、身体機能が脆弱になっているけれど上手に介入すれば回復する余地のある状態、なのだそうです。そこから悪化すると、「サルコ(筋肉)」「が」「ペニア(喪失)」になってしまいます。それを防ぐためにも、蛋白質は摂らなければならないと唱える人がいます。でもこの説には、明らかに無理があります。筋肉は、存在するだけで多くのエネルギーを消費します。安静にしているでも消費する必要最低限の工

ネルギー量を基礎代謝と言いますが、筋肉と脳と肝臓が各々二十%前後で心臓と腎臓が各々十%前後だそうです。この五つで基礎代謝の八十%を占めるわけですが、その中で生命維持という意味で最も優先順位が低いのは筋肉です。飢餓で死ぬ危険に長くさらされてきたためか、我々の体は使わなければ筋肉がすぐに落ちてしまいます。そして筋肉をつけるためには、相応がんばって運動しなければなりません。こと筋肉に関しては、大切なのは運動であって食物ではありません。

『蛋白質を摂ると、ほぼ確実に脂肪がついてくる』

鳥のササミは、百gあたり約百kcalです。霜降り肉は、同じ百gでも約四百kcalになります。この違いは一目瞭然、含まれる脂肪の量の差です。一般的に、美味しい蛋白質ほど脂肪の量が多くなります。ササミのレシピを見ても、オイルやマヨネーズで脂肪を補うものが多いようです。ちなみに、健康を考えて肉を減らし魚にしているという話をよく聞きますが、脂がのったものほどエネルギー量が高くなる点は全く同じです。ただ含まれる脂が、動脈硬化を起こしやすいかどうかの違いだけです。



【プロフィール】
(いがき としお) 金沢大学北潟寮で、濱さんの二年後輩でした。濱さんは、とつても怖かった…。卒業後は金沢を離れ、現在は温暖な讃岐高松で又クヌクしています。

濱のつばやき 『持続の極意』

人間の営みから得られる収入は、二つの型しかない。一つは労働収入。時給であるうが、職能給であるうが、働くことの対価として収入を得る。労働者だけでなく、医師・弁護士なども、怪我や病気で働けなくなるとやがては収入が無くなるため、収入構造は同じ労働収入タイプである。

もう一つは、権利収入。自分が所有する土地やマンションを賃貸して得られる収入や、金融商品の利息・配当として得られる収入は、資産運用型の権利収入。運用すべき一定以上の資産を持っていないと始まらない。自らの著作や作曲などの作品を世に出し、それがヒットすると著作権収入として得られるのが、能力切売型の権利収入。本・曲を書く能力ではなく、それらをヒットさせる能力が要る。三つ目の権利的収入の型は、ビジネスモデルである。電力・エネルギー・上下水道・鉄道・有料道路・通信など、社会のインフラであり、生活必需サービス源を社会に広く提供する事業は、それらを維持・販売するための労働は必要であるが、事業の本質としては権利的な収入タイプとなる。これもやはり最初にインフラ投資の資産が要る。仮想通過など、極初期の段階で参入でき、限られた試算を何百倍にもできた人を「億り人(おくりびと)」と称するらしいが、世の中に普及する遙か前の話には、相応のリスクが伴う。逆に出遅れての参入は、激しい競争の渦潮に飛び込むようなものだ。

一方で、道の駅・産直施設 観光交流施設の事業も、キチンとブランディングされた特産品・商品開発をした上で、核となる顧客層の設定を始めとするマーケティングに基づき、開業すると、それまで地域に存在しなかった新たな流通チャネルが開拓され、地元産品の経済が回りだす。道の駅に、生産品を出荷する一次産業の方々、施設で働く人々の労働を礎として、成功的な開業をすると、半ば権利的な地位を地域経済圏では占めることになる。道の駅・産直施設を構想し、事業開発して成功に導く社会的な意義は、ここにある。

事業の立ち上げ屋としての関わりは、この辺りまでと見られる事が多い。だが、重要なことは、その事業を持続的に発展・成長させていくことである。

いかなる事業にも波がある。この世の中でじつと動かないものは、無い。巨大な岩でさえ、風雪に晒され、その形を変えている。まして、人が創り動かす事業は、時代の流れ・経済の動向に左右されやすい。

わずかな傾向・状況の変化を科学的に察知し、事業が置かれた局面を冷静に判断し、かつそれに応じた公式的な行動を的確に採っていく必要性を、学ばせて頂く機会を得た。

この学びの機会は、ある意味奇跡的なご縁によるものだった。そうであるが故に、この智慧を地域社会の再生・創生に役立てていくべき役割の大きさをひしひしと感じている。

本号では、グループワークに関する言葉の定義を整理しながら論を進めていきたい。

私は、グループで何らかの相談、協議、意思決定等を行うことをグループワーク、そのうち付与された限定的な目的、手法に則って時間内に結論を導くことをワークショップと使い分けている。前者の方がグループの主体性や自由度が高く、後者においてはプロセスやアウトプットについての第三者の関与が大きくなる。グループワークは代表的な第三者であるコーディネーターやファシリテーターがいなくても成立するが、ワークショップはその存在無くして有効に機能し得ないとも言える。

次に、私が考えるコーディネーターとファシリテーターの違いを述べてみたい。事前準備や、関わる取り組み自体に差異は少なく、主に両者のグループとの距離感に違いがある。コーディネーターは取り組みのプロセス管理に留意しながら参加者一人一人の考えを引き出す役割を主に担うのに対し、ファシリテーターはそれに留まらず、論点整理や合意形成に向けて積極的にグループに参与する役目を担う。

グループワークとワークショップ、コーディネーターとファシリテーターは、どちらも境界がそもそも曖昧であり、参加者にとっては厳密に言葉を使い分ける必要性があまりないものである。ただし、私が授業その他でこれらを行う場合、テーマ、参加者、目的、そして時間制約等で取り組みの形や私の関与度合いを予め決めることが重要と考えている。これまでの数々の失敗経験から、こう思うようになった。

このような取り組みを試み始めた頃の学生に対しては、効果的なグループワーク等を十分には提供できなかった。社会人に対するグループワーク等でも、全くそれが成り立たないような失敗の経験もあり、当時の私は、講師として失格だったと思う。私の場合、グループワーク等のあり方において、自分の理想を貫くのではなく、ケースに応じて柔軟に手法や私の立ち位置を変えることが必要だと感じている。(つづく)

私がやっている飲食事業でもよくあることなのですが、お客様への利便性を高めようとしていることが、まったくユーザー目線になっていないということが多々あります。

例えば、

・様々なニーズに応えようと同じ料理で味付けが10種類も選べるが、お客さんが選べずおすめは?と聞かれ結局定番のものしか出ない。

・様々なITサービスを導入することにより、オペレーションが複雑になってしまい対応が遅くなる。等々。

本来の商売の本質とは異なるサービス(無駄)に進化した結果、投下すべき領域への投資ができなくなり、もしくは高コスト体質になりお客様が求める便益を提供できなくなる。といった企業や店があります。利便性という嘘に惑わされて提供すべき本質的価値を見誤ってしまいがちなんです。

現在乱立している、モバイル決済サービスもそんな感じでしょうか。paypayの100億円キャンペーンが話題になっていますが、年末の第一弾では某コンビニでの決済比率が20%もあったのにキャンペーンが終了すると0.4%になってしまうという。恐らく面を拡大するために、決済手数料も事業者側が負担していることも想定すると、全く実入りが無いのに、メディアを使った宣伝費+100億円をばらまいた結果、認知は上がったけど、日常生活では使い勝手がいいわけでは。。。ということがわかったということでしょうか。そしてまた再度100億円のキャンペーンをする。んー、もっと違う事にお金使えばいいのと思ってしまうのは僕だけでしょうか。中国のモバイル決済普及率の高まりや、労働人口の減少による業務効率化といった背景から、わが国もと普及に努めているのでしょうか、そもそも

・**本国通貨に対する信頼性や銀行口座など金融サービス普及率が違う**

中国では偽札問題が普及した要因。インドでは銀行口座を持たない国民が50%以上

・**日本に根差した現金払い主義**

アメリカでは45%、韓国では73%が支払時にクレジット決済を選択するのに対して日本は17%。

・**クレジット決済手数料率が日本は高い。**

海外ではリボ比率が高くクレジット会社も利益率が高いが、日本では一括払いが中心のため加盟店手数料が収益源となっている。

・**薄利多売型が多い日本の商店では利益を食いつぶすだけのサービスでしかないため普及が遅い**

使えるインフラが少ない=ユーザーとしても便利ではない

という悪いスパイラルになっているのではないのでしょうか。このように利便性を盾に同じようなサービスが乱立しがちなこの頃ですが結果、お客さんを悩ませるというストレスを与えてませんか?それってみんなが本当に求めているの?というサービスが多い気がしてなりません。僕にITスキルがもっとあれば、お客さんが買い物をするタイミングで最も最適な決済やポイントサービスが自動的に行われるようなスマホアプリとかあったら喜ばれるだろうなあ。AIがどんどん身近になるこれからの社会では人が無駄に悩まなくてもいいことや、情報収集など効率的でない作業は任せてしまえばいいんです。利便性や効率性はAIに任せて人間は農業や漁業といった生産活動に時間を使ってみるのもいいかもしれません。

『富士の国から ~大魔神のたび~ 』シンガポールへの旅 2018.9.1~5 静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

リバーサファリの後はリトルインディアに寄って、しばし街歩き。長女はインターナショナルでインドに行っていたことがあるので、ことさらインドには興味を示す。最先端とは異なる街並みに、シンガポールの持つ多様性に魅力を感じる。

リトルインディアをそこそこに、マリーナベイに戻ってくる。シンガポールに来てマリーナベイサンズを目にするに付け、あの上に昇ってみたいくなるのは必然。スカイパーク展望台チケット予約をネットで買った。1800円ほどだった。ドバイのブルジュハリファ148階が1万円ほどだったことに比べれば何てことはない。ちなみに東京スカイツリーの展望デッキは2500円ほどだ。アメリカでは超高層ビルの収入は、家賃収入ほどの展望台収入があるというのだから驚きだ。ビルにエンタテインメント性を付加することをもっとやったらいいかな。小山町で建設予定の消防庁舎の外壁をボルタリングウォールにしようかな。

話をマリーナベイサンズに戻そう。シンガポールと言えばマーライオン、それが今はマリーナベイサンズに取って代わった感がある。それほど存在感のある建物だ。カジノリゾート運営会社・ラスベガス・サンズによって開発された。500のテーブルと1,600のスロットマシンが並ぶ世界最大のカジノを中心に、2,561室のホテル、12万㎡のコンベンションセンター、7.4万㎡のショッピングモール、美術館、シアター、グラスバピリオンなどを含んだ複合リゾートとなっている。タワー1、2、3と3つの超高層ビル(最高部で高さ200m、57階建て)を屋上で連結した構造である。設計はイスラエル系カナダ人のモシェ・サフディだ。建設は日本のゼネコンではなく韓国の双竜建設。

3棟のホテルは屋上にある1haの空中庭園「サンズ・スカイパーク」で繋がった形となっており、これはシンガポールを一望できる展望台となっている。屋上プールもあり、地上200mと世界一高い場所にあるプールを謳っている。総工費6400億円。

この日の夜はマリーナベイサンズ側からスペクトラルと言われる噴水ショーを見た。20時から始まって15分ほど、毎晩楽しめる光と水のシンフォニー。舞い踊る噴水、色鮮やかなビジュアルアート、オーケストラのサウンドトラック、そして照明効果で大いに盛り上がる。ドバイの噴水ショーには及ばないが、十分な出来だ。

シンガポールの旅の最終日、この日は静岡県の駐在員の芦澤さんが案内してくれることになっていた。彼とは富士山静岡空港開港時に、空港を使っての静岡県への来訪を促す活動をしていた同士だ。すでにシンガポールに来て5年、今年が最後の年になるとのこと。今回の旅をシンガポールにした最大の目的は彼を訪ねることにあった。

朝、国立博物館で待ち合わせとなった。この国立博物館は1887年に遡る歴史を持つシンガポール最古の博物館だ。ネオクラシカル様式の建物を、ガラスや金属を使っ



た新しいモダニズム様式の増築部分が引き立てており、建物自体、新旧がしっかりと溶け合う素晴らしいデザインになっている。

芦澤さんの知り合いの日本人が館内を案内してくれた。特に日本との関係の展示を中心に。戦時中のことは知らなかったのが新たな発見があった。

1942年2月15日が、シンガポールで連合軍が日本軍に降伏した日だ。山下奉文将軍がイギリスのパーシバル将軍に、「イエスカノーか」と降伏を迫った逸話が知られている。この日は総国防日として今でも警報がシンガポール中に響く。日本に対する遺恨ではなく、当時はイギリス支配下にあったもののイギリス軍が敗れたことで、国防は国民全体で担うのが義務だ、という意識啓発のためだとのこと。日本占領下において、シンガポールは「昭南島」と名前が変えられている。

他に館内では、日本のチームラボの映像アートの世界も楽しむことができた。ランチはショッピングモール内のスープレストラン、流石駐在の選ぶ店は違う。とても美味しかった。

午後は変わった建築を見たいとの小生のリクエストに応じ、バスで公団の集合住宅を見て回った。ランチタイムからはシンガポール在住の長女の友人も一緒だ。住んで日が浅いのか、小生らと一緒に目にするものに驚きを感じていた。

目にした政府主導で推進されている公団住宅は、シンガポール国民の8割が住んでおり、中国系・マレー系・インド系の民族構成比率に合わせ入居させると言う。多民族の共生には細部に気配りした政策が必要なことが窺える。

この国はほぼ赤道直下にあるが、日本のような熱帯夜が続くことは無く夕涼みは結構快適だ。そのことを表わすように夕刻からランニングしている人の何と多いことか！でも常夏であることには変わりなく旺盛な緑の成長力がある。となれば、放っておけばジャングルは必然、その中をできれば快適に歩いてみたい。そんな希望を叶えるがごとくジャングルを空中散歩できる仕掛けがある。シンガポール南部にあるアレクサンドラ・アーチという橋からテロック・ブランガ・ヒル公園までは、高架式で渡り廊下のような遊歩道「フォーレストウォーク」がある。

距離はかなり長く、相当に歩いた先に、案内をしてくれている前出の芦澤さんの住むコンドミニアムがあった。国民の多くは公団住宅に住むが、外国人とシンガポール人の富裕層はこの類に住む。家賃は20万円を優に超す。広い敷地の中に何棟ものコンドミニアムが建つ。プールもフィットネスセンターがあり、無料で利用できるとのこと。個々の住宅が、特別に部屋数が多いとか広いという訳でもない。中でおもてなししてくれた芦澤さんの奥様が美人で驚いた。なかなか彼もやりおるわい。

夕食は彼の家族と地元民の台所と言われる「ホーカーズ」に出かけた。いつものレストランに比べれば安く、ローカルフードを楽しむことができる。二日の夜もそうだった。

最後の夜を終え、翌日はチャンギ空港から帰路に着いた。ビジネスクラスラウンジを大いに期待していたが、カタル、ドバイに比べそれほどではなかった。

狭い国土でありながら、多くのヒト・モノ・カネが多く行き交うこの国のこれからどんな変化を見せてくれるのだろうか興味は尽きない。また、いつか出直そう。(了)

